

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣阿里山鄉茶山國民小學

113 學年度第一/二學期二年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：王義曉

第一學期

教材版本		翰林版第三冊		教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節					
課程目標		<p>1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。</p> <p>2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。</p> <p>3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。</p> <p>4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。</p> <p>5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。</p> <p>6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。</p> <p>7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。</p> <p>8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。</p> <p>9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。</p> <p>10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和其他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。</p> <p>藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。</p> <p>13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。</p>								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					

<p>第一週</p> <p>單元一、吃 出健康和活 力 活動一、健 康飲食</p> <p>單元四、運 動新視野 活動一、與 繩同遊</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促進 身心健全 發展，並認 識個人特 質，發展運 動與保健 的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中 運動與健 康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用 體育與健 康相關科 技及資訊</p>	<p>1a-I-1 認識基 本的健 康常 識。 1a-I-2 認識健 康的生 活習 慣。 2b-I-2 願意養 成個人 健康習 慣。 1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 2c-I-1 表現尊 重的團 體互動 行為。 3c-I-1 表現基 本動作 與模仿 的能 力。 4c-I-2 選擇適 合個人 的身體 活動。</p>	<p>Ea-I-1 生活中 常見的 食物與 珍惜食 物。 Ea-I-2 基本的 飲食習 慣。 Ib-I-1 唱、跳 與模仿 性律動 遊戲。 Bc-I-1 各項暖 身伸展 動作</p>	<p>1. 能養成良 好的飲食習 慣。 2. 認識六大 類食物的類 別。 3. 認識操控 繩子的基本 方法。 4. 表現操控 繩子的基本 動作與模仿 能力。 5. 分組合作 創作繩子的 造型遊戲。</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、誰最健康</b> 1. 教師舉例子，請學生思考誰最健康： 2. 學生自由發表誰最健康，並說出原因。 3. 教師鼓勵學生認真學習食物的來源和功能，並且正確選擇有益健康的食物，吃出健康和快樂。 <b>活動二、連出六大類食物</b> 1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2. 請學生判斷午餐內容，並且連出食物類別。 3. 教師說明炒菜和煎肉片時會用到油，不過午餐沒吃到堅果種子和乳品類，可以在另外兩餐補充。 <b>活動三、認識六大類食物</b> 1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2. 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊，利用課前收集到的食物圖片，進行分類競賽 <b>【體育】</b> <b>活動一、握繩方法</b> 1. 教師說明繩子活動的安全事項，包括要保持安全的甩繩空間、選擇塑膠繩頭取代木頭繩頭等，再引導學生解散成安全活動空間。 2. 教師講解與示範握繩的方式，包括單手握一個繩把、單手握兩個繩把、雙手握住雙繩把和繩子、雙手各握一個繩把。 3. 引導學生模仿與練習相關動作。 <b>活動二、甩繩遊戲</b> 1. 教師講解與示範甩繩的方式，包括先將繩子對折，進行向前甩繩、左右甩繩、畫圓圈和畫8字的控繩動作。提醒學生甩繩動作重點在繩子甩動的流暢性，因此迴旋式的甩動會產生像波浪、小蛇、火球和8的圖形。 2. 引導學生模仿與練習相關動作，並鼓勵學生嘗試以不同的握繩把方式進行甩繩動作體驗。 3. 教師統整：甩繩和揮彩帶時都要注意繩子迴</p>	<p>操作 問答 發表 自評 觀察</p>	<p><b>【能源教 育】</b> 能E8 於家 庭、校園生 活實踐節能 減碳的行 動。</p>	
---	----------	--	--	---	--	--	---------------------------------------	--	--

			的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				旋的流暢性，才能展現繩子活動的美感。 <b>活動三、造型遊戲——單人造型遊戲</b> 1. 教師說明繩子除了可以用動，還可以結合之前學過的造型遊戲，引導學生複習上學期學過的三角形、長方形和正方形造型，鼓勵學生嘗試用繩子作造型。 2. 教師講解與示範用繩子作造型的方式，引導學生模仿或動腦創作其他造型。 3. 挑戰活動：引導學生依據教師的指令展現不同的繩子造型。		
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食  單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作	1. 認識每天吃六大類食物的重要性。 2. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 3. 願意做到珍惜食物、不浪費。 4. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5. 表現利用繩子進行的伸展動作。 6. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	<b>【健康】</b> <b>活動一、討論六大類食物對身體的益處</b> 1. 教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如： (1)全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。 (2)豆魚蛋肉類→幫助生長發育。 (3)乳品類→強健骨骼和牙齒。 (4)蔬菜類→促進腸胃健康，預防疾病。 (5)水果類→幫助消化，增強身體抵抗力。 (6)油脂與堅果種子類→提供熱量，保護皮膚和器官。 2. 教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。 <b>活動二、「我的餐盤」6口訣</b> 1. 教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣： (1)乳品類→每天早晚一杯奶 (2)水果類→每餐水果拳頭大 (3)蔬菜類→菜比水果多一點 (4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多 (5)豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心 (6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙 2. 教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。 <b>活動三、聰明吃，營養跟著來</b> 1. 教師說明攝取太多的食物容易造成肥胖，攝取太少則容易消瘦、體力不足。 2. 配合課本頁面，請學生檢查小萱的午餐內容	操作問答 發表自評 觀察	<b>【能源教育】</b> 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			<p>是否符合「我的餐盤」所介紹的份量？合的請打√。</p> <p>3. 請學生分享勾選的結果，並發表對小萱的建議。</p> <p>4. 教師統整：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得營養又健康，可以參考「我的餐盤」所提供的建議份量。</p> <p><b>【體育】</b>  <b>活動一、造型遊戲——多人造型遊戲</b>  將學生分成數組，進行跳格子、過山洞、蜘蛛人和追逐跑等的動態造型遊戲體驗，引導學生體會和他人一起進行遊戲的樂趣。</p> <p><b>活動二、上肢伸展動作</b>  教師說明利用繩子進行伸展動作的的安全事項，包括雙手要握緊繩頭、隨時依據個人伸展範圍調整繩子的長度(也可以請他人協助調整)等。</p> <p><b>活動三、下肢伸展動作</b>  教師複習之前學過的下肢伸展動作，再引導學生利用一腳踩繩，另一腳調整動作和繩子長度的方式，利用繩子進行下肢伸展動作。</p> <p><b>教師統整：</b>鼓勵學生邀請同學或家人一起利用課後時間，進行繩子的伸展動作，提升自己的柔軟度。</p>		
第三週	<p>單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食</p> <p>單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力</p>	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>1c-I-1</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p>	<p>1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。</p> <p>2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。</p> <p>3. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。</p> <p>4. 表現以繩子為目標物進行移動性</p>	<p><b>【健康】</b>  <b>活動一、珍惜食物不浪費</b>  1. 教師以學校午餐為例，請學生說一說裡面有哪些食材。  2. 教師透過提問引導學生思考  3. 教師統整</p> <p><b>活動二、養成珍惜食物的習慣</b>  1. 教師提問  2. 請學生配合課本頁面記錄三天的飲食狀況  3. 教師鼓勵學生要感恩、惜福，珍惜得來不易的食物。</p> <p><b>【體育】</b>  <b>活動一、平衡遊戲</b>  1. 教師說明把繩子當作運動器材，可以展現學會的移動性動作，如走、跑、跳等。引導學生合作把繩子布置成移動性動作的路徑。</p>	發表問答自評	<p><b>【家庭教育】</b>  家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p>

			的潛能。 健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中 運動與健 康的問題。	認識身 體活動 的基本 動作。 3c-I-1 表現基 本動作 與模仿 的能 力。 3c-I-2 表現安 全的身 體活動 行為。		動作的技 能。	2. 教師複習之前學過的移動性動作，引導學生先用走的方式，在繩子上向前、向後移動，表現平衡能力。 3. 兩人一組，手牽手進行平衡前進活動，訓練兩人同時進行的平衡感活動。 4. 挑戰活動：鼓勵學生自創移動路徑，兩人合作進行平衡移動活動。 <b>活動二、跑步遊戲</b> 1. 教師示範把繩子當作目標物，進行各種跑步方式的變化：包括沿著繩子進行滑步、在繩子兩段進行折返跑，以及愈跑愈遠的折返跑活動等。 2. 教師引導學生分站進行跑步遊戲，體驗簡單的分站活動。 3. 挑戰活動： (1) 兩人一組，一人持繩跑、一人追繩跑活動。 (2) 自己甩繩在地上畫圈，再以跳躍方式進行原地跳的挑戰動作。 4. 教師統整：有創意的使用繩子，就可以進行很多種遊戲，大家可以多利用繩子運動。			
第四週	單元一、吃 出健康和活 力 活動一、健 康飲食  單元四、運 動新視野 活動三、繩 奇活力	3	健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促進 身心健全 發展，並認 識個人特 質，發展運 動與保健 的潛能。 健體-E-A2	1a-I-1 認識基 本的健 康常 識。 1a-I-2 認識健 康的生 活習 慣。 2b-I-2 願意養 成個人 健康習 慣。 1c-I-1 認識身 體活動 的基本	Ea-I-1 生活中 常見 的食物 與珍 惜食 物。  Ea-I-2 基本的 飲食 習 慣。 Ab-I-1 體適 能遊 戲。	1. 感受不良 飲食習慣對 健康的影 響。 2. 思考自己 的飲食問題 與改善方 法。 3. 表現以繩 子為目標物 進行移動性 動作的技 能。 4. 進行分站 活動，學習 分站活動的 參與方法。	<b>【健康】</b> <b>活動一、討論生活中珍惜食物的方法</b> 1. 師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法， 2. 教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。 <b>活動二、實踐珍惜食物不浪費</b> 1. 教師說明：為了避免浪費食物，平時應該掌握「買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好」的原則，避免產生太多剩餘的食物。 2. 配合課本頁面，請學生勾選不浪費食物的具體做法 <b>活動三、探討飲食問題</b> 1. 配合課本頁面，呈現情境中小萱和小安的飲食情況。 2. 學生自由發表 3. 教師補充說明 <b>【體育】</b> <b>活動一、跳躍遊戲</b> 1. 教師利用課本圖片，引導學生思考如何表現	發表 實作 自我檢核	<b>【家庭教育】</b> 家 E9 參與 家庭消費行 動，澄清金 錢與物品的 價值。	

			具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			<p>雙腳左右跳、雙腳左右交叉跳和雙腳前後交叉跳。</p> <p>2. 分組讓學生表現課本動作，教師行間巡視學生動作的正確性。</p> <p>3. 讓學生練習雙腳跳躍繩子時，同向移動與轉身跳躍移動的不同跳躍移動方式。</p> <p>4. 挑戰活動：兩人一組，一起進行同向和異向移動的跳躍遊戲。</p> <p><b>活動二、分站跳躍挑戰活動</b></p> <p>1. 教師說明分站遊戲的規則，包括：</p> <p>(1) 每站進行30秒，記錄自己可以完成幾次。</p> <p>(2) 排隊輪流進行活動，聽老師的哨音換人。</p> <p>(3) 注意看各站活動說明。</p> <p>(4) 記得幫別人加油鼓勵。</p> <p>2. 展示及說明各站動作圖卡。</p> <p>3. 分站活動：引導學生分站進行跳躍遊戲。</p> <p>4. 教師統整：引導學生共同討論如何解決分站活動時產生的問題，鼓勵學生可以利用校園的場地中有直線或是格子，也可以取代善用繩子進行體能遊戲，增進運動機會。</p>		
第五週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追 單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	<p>1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。</p> <p>2. 思考自己的飲食問題與改善方法。</p> <p>3. 認識與調查學校的運動場地。</p> <p>4. 調查與演練學校運動器材的借用方式。</p> <p>5. 認識學校的運動社團。</p> <p>6. 討論與實踐利用學校</p>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、作決定的步驟</b></p> <p>1. 教師配合課本頁面，請學生思考小安的情境問題「放學時小安覺得口渴，想喝含糖飲料。雖然帶了白開水，但是看到便利商店各式各樣的含糖飲料，很想買來喝……」</p> <p>2. 教師說明作決定的步驟：確定自己必須做決定→列出可能的選擇→列出不同選擇的優缺點→做出決定→評價決定：想一想，這是一個好決定嗎？</p> <p>3. 教師鼓勵學生好好利用做決定的技巧，為自己的健康做個好決定。</p> <p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、運動資源大調查</b></p> <p>1. 教師利用課本講解運動資源的類別包括：運動場地、運動器材與運動社團。引導學生善用運動資源，體驗運動的樂趣。</p> <p>2. 帶領學生一起調查學校的運動場地，引導學生反思自己下課或課後時間是否會利用這些運</p>	發表問答自評	<b>【家庭教育】</b> 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

			基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			運動資源活動身體的方法。	<p>動場地運動。教師可利用機會介紹學校運動場地的開放時間與使用規則。</p> <p>3. 鼓勵學生記錄學校可以善用的運動場地，並與家人一起分享和使用。</p> <p><b>活動二、演練借用運動器材的流程</b></p> <p>1. 教師講解學校體育器材室位置以及使用規則，提醒學生記住學校規定體育器材借用和歸還的時間。</p> <p>2. 帶領學生至體育器材室認識學校可借用的運動器材，並引導演練借用運動器材的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。</p> <p>3. 鼓勵學生善用學校的運動器材運動，也要懂得珍惜；如果發現校園中有遺落的運動器材，應主動歸還學務處體育組。</p>		
第六週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追 單元五、運動有妙招 活動二、穿鞋學問大	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<p>1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。</p> <p>2. 思考自己的飲食問題與改善方法。</p> <p>3. 認識穿運動鞋的正確習慣。</p> <p>4. 評估自己的穿鞋方式是否正確。</p> <p>5. 認識選購運動鞋的消費概念。</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、採取行動</b></p> <p>1. 教師配合課本頁面說明小安為了堅定自己不喝含糖飲料，自備容器喝白開水的決心，不但寫下契約貼在房間裡，還認真做了紀錄卡。</p> <p>2. 共同討論契約應具備的內容。（例如：執行日期和目標、獎賞或懲罰、立約日期、立約人和見證者簽名）。</p> <p>3. 鼓勵學生為了自己的健康，要認真執行有益健康的習慣。</p> <p><b>活動二、發現自己的飲食問題</b></p> <p>1. 請學生思考並寫出自己的飲食問題。包括：主要的飲食問題是什麼？解決問題的方法是什麼。</p> <p>2. 每個學生都去找跟自己一樣飲食問題的同學（以4人為原則），找到適當的位置，進行討論，再請一位組員報告討論結果。</p> <p>3. 教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、認識運動社團</b></p> <p>1. 教師簡介學校現有的運動社團或校隊，說明參加對象和活動時間，鼓勵學生可以評估自己的興趣或時間參與。</p> <p>2. 請學生分享自己參加運動社團或校隊的情</p>	發表問答自評	<b>【家庭教育】</b> 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

						<p>形，提供給其他同學參考。</p> <p><b>活動二、分享利用運動資源運動的計畫</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師統整學校所有的運動資源，引導學生檢視自己利用的情形。</li> <li>2. 請學生參考課本頁面，再思考如何增加運動資源的使用，增加運動時間，並與同學分享。</li> </ol> <p><b>活動三、正確衛生的的穿鞋習慣</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師利用課本講解鞋子是進行身體活動的好幫手，大家要有正確的穿鞋習慣，當鞋子的好主人。</li> <li>2. 引導學生兩人一組，互相協助演練正確的穿鞋方式。</li> <li>3. 教師配合課本頁面，講解消費時可以使用的消費服務。</li> </ol>			
第七週	單元一、吃 出健康和活力 活動三、飲 食安全小秘 訣 單元六、身 體動起來 活動一、同 心協力、	3	健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促進 身心健全 發展，並認 識個人特 質，發展運 動與保健 的潛能。 健體-E-B2 具備應用 體育與健 康相關科 技及資訊 的基本素	1a-I-1 認識基 本的健康 常識。 4a-I-1 能於引 導下， 使用適 切的健 康資 訊、產 品與服 務。 1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 1d-I-1 描述動 作技能 基本常 識。 2c-I-2 表現認	Eb-I-1 健康安 全消費 的原 則。 1a-I-1 滾翻、 支撐、 平衡、 懸垂遊 戲。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。</li> <li>2. 學習運用感官分辨食物的安全性。</li> <li>1. 認識身體支撐動作的要領。</li> <li>2. 表現各種穩定的支撐動作。</li> <li>3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。</li> </ol>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、分享吃壞肚子的經驗</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。</li> <li>2. 教師說明像鮮奶放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。</li> </ol> <p><b>活動二、認識冷藏食品的保存方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。</li> <li>2. 分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示等。</li> </ol> <p><b>活動三、認識食品標示</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明食品的標示，包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼 及地址、有效日期等。</li> <li>2. 教師配合實物，說明標示上的製造日期和有效日期。</li> <li>3. 教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期。</li> </ol> <p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、雙人單腳支撐平衡練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。</li> </ol>	發表 實作 自我檢核	<b>【家庭教育】</b> 家E9 參與 家庭消費行 動，澄清金 錢與物品的 價值。



			<p>養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>2. 教師引導學生兩人一組進行兩個雙腳支撐平衡練習，體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。 3. 教師強調兩人表現動作時互相配合，一起同心協力完成學習任務的感覺。</p> <p><b>活動二、雙人單腳支撐平衡練習</b> 1. 教師引導學生進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。 2. 引導學生發表雙腳和單腳支撐有何不同的感覺，以及保持平衡的技巧。</p> <p><b>活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲</b> 1. 教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。 2. 引導學生模仿課本的兩個支撐平衡動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。</p> <p><b>活動四、動物模仿秀</b> 1. 教師複習一年級上學期學過的大象走路和螃蟹走路，再引導學生挑戰其他動物模仿動作：螃蟹行、青蛙跳、鴨子走路、小鳥飛和兔跳。 2. 教師引導學生分組進行動物模仿動作：螃蟹行（仰式支撐）、青蛙跳（跳躍動態支撐）、鴨子走路（蹲式移動性支撐）、小鳥飛（腹部支撐）和兔跳（雙手支撐跳躍）。 3. 引導學生比較每一種支撐形式的差異。</p>			
第八週	<p>單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣 單元六、身體動起來 活動二、搖滾樂</p>	3	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。 3. 認識縮體滾翻的動作要領。 4. 能描述縮體滾翻的動作要領。</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、有效日期找找樂</b> 1. 利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫在課本上。 2. 教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。</p> <p><b>活動二、和健康的約定</b> 1. 教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。 2. 請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打√。 3. 回家後宣讀內容並請家長簽名。</p>	<p>發表實作觀察自我檢核</p>	<p><b>【家庭教育】</b> <b>家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</b></p>

		<p>動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>5. 表現不同形式的縮體滾翻。</p> <p>6. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。</p>	<p><b>活動三、我的晚餐紀錄</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生寫下昨天晚餐吃了哪些食物。</li> <li>2. 檢核所寫的晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和分量。</li> <li>3. 討論需要改進的飲食內容及方法。</li> <li>4. 教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。</li> </ol> <p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、縮體練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師複習一年級下學期學過的縮體側滾翻，說明進行墊上的滾翻動作時，身體要縮成像顆球的感覺，才能進行滾動的動作。</li> <li>2. 教師引導學生練習不同姿勢的縮體，包括蹲姿、躺姿和站姿。提醒做站姿縮體時可以兩人一組互相幫忙，先雙膝微彎、雙腳站穩後，再縮體保持身體站姿的穩定性。</li> </ol> <p><b>活動二、縮體滾翻練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解與示範躺姿縮體左右滾翻，再引導學生練習，並提醒滾翻時的要領包括縮體和滾動力量的結合。</li> <li>2. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，背部向後滾動的力量維持，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。</li> </ol> <p><b>活動三、蹲姿抱膝縮體前後滾翻</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，先利用背部向後滾動的力量，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。</li> <li>2. 引導學生先練習躺姿抱膝縮體向後滾，再練習躺姿抱膝縮體向前滾，最後將兩個動作連結連續前後滾。</li> </ol> <p><b>活動四、挑戰活動一蹲姿不抱膝縮體前後滾翻</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生改變手部位置，講解與示範蹲姿不抱膝縮體前後滾翻要領，引導學生體驗不同的姿勢進行縮體前後滾翻的感覺。</li> <li>2. 挑戰活動體驗後，引導學生思考，如果身體無法完成完整的滾翻動作時要如何解決問題。</li> <li>3. 教師鼓勵學生透過練習和合作來提高身體的滾翻能力。</li> </ol>			
--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己 單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 4. 能和他人合作，共同進行模仿遊戲。</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、猜猜我是誰</b> 1. 教師發下空白紙張，同時詢問學生會用哪些話來形容自己？請學生思考後寫在白紙上（不用寫名字）。 2. 以排或組為單位收齊紙張，放到臺上。教師按照排或組的順序，輪流抽出一張並唸出所寫的內容（視教學時間，逐一進行，不一定每位同學都會被猜到）。 3. 教師鼓勵猜對的同學，表示他對於他人有敏銳的觀察和了解；也讚美被猜的同學，表示他很清楚對自己的看法和描述。 <b>活動二、我的小檔案</b> 1. 教師提問：如果一個人覺得自己沒什麼優點，也沒什麼專長，心裡會有什麼感受呢？ 2. 教師強調每個人都有不同的優點和專長，可以從不同的角度來看待自己，例如：做事能力、運動能力、人際關係或各種不同的才藝（如彈琴、下棋、畫畫等），找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。 3. 請學生填寫課本第33頁的小檔案內容。 4. 請數名學生分享自己填寫的內容。 5. 教師歸納說明：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長。我們可以藉由每個人不同的專長來相互學習和幫忙，讓整個班級能達到團隊互助、合作成長的效果。  <b>【體育】</b> <b>活動一、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。 <b>活動二、暖身動作</b> 1. 胸部暖身：雙手伸直放身後，緩緩提高，直至肩膀前方感到拉緊。 2. 大小腿暖身：左右腳輪流做弓箭步。 3. 手部暖身：一手提高至胸前伸直，另一手扶著上臂，把上臂拉向身體，直至肩膀後方有拉緊的感覺。左右手輪流實施。 4. 背部暖身：雙手彎曲張開平舉，轉身90度。左右兩側轉身輪流實施。 <b>活動三、拳拳到位——直拳</b></p>	<p>發表自評實作觀察</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。</p>	
------------	---	----------	--	---	--	--	---	-----------------	---	--

						<p>1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。</p> <p>2. 直拳：出拳時蹬地、轉腰、順肩、抖臂、出拳，爆發用力，直線擊出，直線收回，一氣呵成。</p> <p>※前手直拳：前手依直拳動作要領出拳，後手不動。</p> <p>※後手直拳：後手依直拳動作要領出拳，前手不動。</p> <p><b>活動四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己 單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	<p>1. 描述並接受自己的外形。</p> <p>2. 認識自己的特質。</p> <p>3. 學會拳擊有氧拳的基本動作。</p> <p>4. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。</p>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、喜歡自己</b></p> <p>1. 教師說明每個人都有不同的特點，接著詢問學生喜不喜歡現在的自己？為什麼？</p> <p>2. 請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？</p> <p>3. 請學生思考自己有哪些很棒的能力或好表現？在課本第34頁的表格中打V。</p> <p>4. 教師統整：勇於表現自己的優點，並學習他人的優點，可以讓自己變得更好。</p> <p><b>活動二、為自己加油</b></p> <p>1. 教師根據自己所知，列舉一些知名人士的奮鬥歷程，強調每個人都有優點和缺點，重要的是如何面對並改進自己的缺點。例如：藝人劉德華最初發行的唱片銷量奇差，他認真檢查自己的缺失，最後唱出了特色，成為了有名的歌手。</p> <p>2. 請學生思考自己需要改進的缺點及改進的方法後，完成課本第35頁的表格。</p> <p>3. 請數名學生分享填寫的內容，教師歸納說明：沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。</p> <p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p>	發表自評實作觀察	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E1 了解個人的自我概念。</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

			以創新思考方式，因應日常生活情境。				<b>活動二、拳拳到位——勾拳</b> 1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 2. 勾拳：勾拳是在屈臂狀態下的一種拳法。出拳時充分利用轉腰、扭胯、擺臂的合力，出拳時膝要內扣，腳掌撐地發力。 <b>活動三、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十一週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人 單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 4. 能和他人合作，共同進行模仿遊戲。	<b>【健康】</b> <b>活動一、認識感官的功能</b> 1. 教師請數名學生分別扮演眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，請他們說一說自己對主人有哪些幫助。 2. 教師說明感官的功能 3. 教師歸納：透過感官我們才能學習新的事物，讓生活變得更美好。平常要好好愛護它們，別讓它們受到傷害。 <b>活動二、體會感官的重要性</b> 1. 教師說明每天都要用到的感官，如果沒有好好照顧，可能會讓感官受到傷害。 2. 進行殘障體驗活動： (1) 視障體驗 (2) 聽障體驗 (3) 嗅覺障礙體驗 (4) 語障體驗 4. 教師歸納：每個人都應該當感官的好主人，好好愛護它們，避免重要的感官受傷。 <b>活動三、有害眼睛的行為</b> 1. 請學生觀察後發表哪些行為會傷害眼睛，並說出原因。 2. 教師提醒學生要避免長時間、近距離過度使用眼睛。 <b>活動四、我會愛護眼睛</b> 1. 請學生檢視自己是否有做到愛護眼睛的行為。 2. 請學生分享自己還做到哪些愛護眼睛的行為，教師適時補充並給予鼓勵。 3. 教師歸納：愛護自己的眼睛，當個眼睛的好主人。	問答發表觀察實作	<b>【安全教育】</b> 安E12 操作簡單的急救項目。	

			活情境。			<p><b>【體育】</b>  <b>活動一、熱身活動</b>          教師指導學生進行伸展活動。  <b>活動二、拳拳到位——刺拳</b>          1. 兩人一組，一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。          2. 刺拳：出拳與直拳相似，動作輕快，出拳時手臂不完全伸直，順彈性收拳，上體和腕部移動極小。  <b>活動三、大家一起來創作</b>          1. 將學生分成兩人一組。          2. 請學生用學到的拳法共同討論創作一套四個八拍的拳擊有氧動作。          3. 兩人一同喊出節奏，練習所創的動作直至熟練。          4. 練習時隨時進行討論修正，讓動作組合更為流暢。          5. 教師可安排示範觀摩活動，讓學生互相欣賞。  <b>活動十一、綜合活動</b>          教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十二週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人 單元六、身體動起來 活動四、圓的世界	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。 3. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 4. 能利用呼拉圈進行各項身體活	<p><b>【健康】</b>  <b>活動一、有害耳朵的行為</b>          1. 請學生發表哪些行為會傷害耳朵，並說出原因。          2. 教師提醒學生避免挖耳朵，也不要讓耳朵長期處在噪音的環境中。          3. 請學生檢視自己是不是做到愛護耳朵的行為，包括：不亂挖耳朵、遠離噪音、避免長時間戴耳機等。          4. 請學生分享自己還做到哪些愛護耳朵的行為，教師適時補充並給予鼓勵。  <b>活動二、有害鼻子的行為</b>          1. 請學生發表哪些行為會傷害鼻子，並說出原因。          2. 教師提醒學生別亂挖鼻孔，因為鼻腔黏膜中的微細血管分布很密而且很脆弱，容易破裂而導致出血。請學生檢視自己是不是做到愛護鼻子的行為。  <b>活動三、有害嘴巴的行為</b></p>	問答 發表 觀察 實作	<b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。

		<p>具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>動。</p>	<p>動。 5. 能利用課餘時間練習呼拉圈。</p>	<p>1. 請學生發表哪些行為會傷害嘴巴，並說出原因。 2. 教師提醒學生嘴唇容易乾裂的學生，平常要避免過度刺激嘴唇，平時使用護唇膏保護。請學生檢視自己是否有做到愛護嘴巴的行為。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、熱身活動</b> 1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。 <b>活動二、呼拉圈造型</b> 1. 教師依序示範小鳥飛、烏龜翹、瓢蟲飛和袋鼠跳等動物動作，詢問學生像什麼動物呢？並請學生一起做動作。 2. 引導學生依序討論除了小鳥、烏龜、瓢蟲和袋鼠等，還可以怎麼做。 3. 可將全班分成男、女兩組，各組合作完成教師指定的造型 4. 教師鼓勵每個階段、每個人的表現5。 <b>活動三、呼拉圈伸展</b> 1. 教師引用新聞或校園實例，講解柔軟度對身體的重要性：運動前熱身不足容易導致運動傷害，除了影響運動表現，更可能造成嚴重的後遺症。 2. 教師說明伸展的方式有很多種，可以利用毛巾，也可以利用呼拉圈。 3. 引導學生依序進行弓箭步伸展、體側伸展、站姿伸展及坐姿伸展。 <b>活動四、利用身體搖呼拉圈</b> 1. 進行手臂轉動呼拉圈、雙手轉動呼拉圈動作。 2. 教師親自或請同學示範腰部搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。 3. 教師鼓勵學生挑戰雙腿搖動呼拉圈動作，學生各自散開練習。 4. 教師說明腰部搖動呼拉圈需要時間練習，許多學生初步的表現已經很棒，可以利用下課再多加練習。 <b>活動五、綜合活動——我一定要學會</b> 1. 請學生示範腰部搖呼拉圈，引導學生觀察、討論要訣 2. 鼓勵學生課餘時間練習，並填寫自我挑戰表。</p>			
--	--	---	-----------	--------------------------------	--	--	--	--

<p>第十三週</p>	<p>單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站 單元六、身體動起來 活動四、圓的世界</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</li> <li>能利用呼拉圈進行各種身體造型。</li> <li>能利用呼拉圈進行各項身體活動。</li> <li>能利用課餘時間練習呼拉圈。</li> </ol>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、眼睛救護站</b> 1. 教師說明生活中有許多危機，可能造成眼睛不舒服或受傷。如果學會處理方法，可以降低傷害的嚴重性。 2. 配合課本第48頁，說明異物入眼及眼睛外傷的處理方法： (1)小昆蟲或沙子跑進眼睛，可以閉上眼睛讓淚水把異物沖出來。 (2)因為碰撞使得眼睛受傷時，應該用乾淨的紗布蓋住眼睛，立刻送醫急救。 <b>活動二、耳朵救護站</b> 1. 教師說明耳朵的構造很精密，如果有異物入耳，小心處理，以免聽力受損。 2. 配合課本第49頁說明異物入耳及耳朵進水的處理方法： (1)昆蟲跑進耳朵裡，可以用燈光照射耳朵，讓昆蟲朝光亮的地方跑，如果無效，就要請醫師處理。 (2)耳朵進水時，可以將進水的耳朵朝下，原地跳讓水流出。 <b>活動三、口鼻救護站</b> 1. 教師說明鼻子和嘴巴都是重要的感官，要注意保健，避免讓它們受傷。 2. 配合課本第50頁，說明流鼻血和咬傷舌頭時的處理方法： (1)流鼻血時，將頭向前傾，用手捏住鼻翼10-15分鐘，暫時用嘴巴呼吸。 (2)咬傷舌頭時可以含冰塊止血及減輕疼痛，如果傷口較大，就要請牙醫師治療。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、熱身活動——地鼠鑽洞</b> 1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。 2. 輪流進行地鼠鑽洞活動：排成各式路徑，由學生輪流穿越呼拉圈。 <b>活動二、呼拉圈接力</b> 1. 分成數組，每組約8~10人。</p>	<p>觀察 實作</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>	
-------------	--	----------	--	--	---	--	--	------------------	---	--



						<p>2. 各組手牽手不得放掉，排頭拿呼拉圈開始在手不放掉的狀況下，將呼拉圈由排頭穿越組員，傳遞至排尾即算完成，最先完成的隊伍獲勝。</p> <p>3. 引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越？</p> <p><b>活動三、呼拉圈跳躍練習</b></p> <p>1. 地上布置多個呼拉圈路徑，遇單個呼拉圈須單腳跳，雙個呼拉圈須雙腳分別跳入兩個圈內。</p> <p>2. 熟練後，變換布置方式再進行一次。</p> <p><b>活動四、呼拉圈跳躍遊戲</b></p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p> <p>(1) 全班分成數組。</p> <p>(2) 從排頭開始，跳完呼拉圈並繞過三角錐，從旁邊跑回起點，再由下一位繼續進行。</p> <p>(3) 最先輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 引導學生討論是否有其他排法，再比一次。</p> <p><b>活動五、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>			
第十四週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站 單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>1. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p> <p>.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。</p> <p>2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。</p>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、眼睛傷害情境演練</b></p> <p>1. 請學生模擬傷害的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>2. 教師歸納：眼睛是很精密的感官，遇到傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p><b>活動二、耳朵傷害情境演練</b></p> <p>1. 請學生配合課本第52頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>2. 教師歸納：遇到耳朵傷害事件時要採取正確的方式處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p><b>活動三、口鼻傷害情境演練</b></p> <p>1. 請學生配合課本第53頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。</p> <p>2. 教師歸納：遇到鼻子或嘴巴傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p><b>活動四、小小行動家</b></p> <p>1. 教師強調學會感官不舒服或受傷時的處理方</p>	觀察實作	<b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。

			基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				<p>法，在生活中遇到感官受傷時，不但可以自救，也可助人。</p> <p>2. 請學生受傷情境進行自評，如果能清楚說出處理方法就打勾。並和同學分享。</p> <p><b>【體育】</b>  <b>活動一、熱身活動</b>          教師指導學生進行伸展活動。  <b>活動二、你推我扶</b>          1. 將學生分為數組。          2. 活動開始前，一半數量的標誌筒倒置，另一半正立。          3. 活動中，一組負責將標誌筒推倒，另一組負責將標誌筒扶正，一定時間後角色互換。          4. 可進行分組對抗賽活動。  <b>活動三、奪寶大賽</b>          1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。          2. 教師發令後，各組組員依序向前跑至寶物放置處，並攜回一樣寶物，上一棒跑過等待線後，下一棒始可出發，在最短時間內完成任務的組別獲勝。  <b>活動四、綜合活動</b>          教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十五週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多 單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>1. 認識飲酒的危害。</p> <p>2. 知道酒後不應駕車。</p> <p>3. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。</p> <p>4. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。</p> <p><b>【健康】</b>  <b>活動一、討論喝酒的壞處</b>          1. 教師配合課本第58頁，說明喝酒的壞處，包括：          (1) 喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。          (2) 喝酒會傷害腦部細胞。  <b>活動二、醉不上道</b>          1. 教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重，為了自己和他人的安全，千萬別酒駕。          2. 配合課本第59頁，共同討論如果在喜宴等場合喝了酒，該如何解決交通問題。參考方法如：指定駕駛、請親友接送、搭程大眾運輸工具、叫計程車代步等安全方式返家。          3. 教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。</p>	發表實做觀察	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			<p>的潛能。</p> <p>健體-E-A2</p> <p>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>簡易的健康技能。</p>			<p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>活動二、急速轉彎</b> 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 教師發令後，各組隊員依序繞越地上標誌盤，回到等待線並與下一棒拍手後，下一棒始得出發，最後一棒最快越過終點線的組別獲勝。 3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p><b>活動三、衝鋒達陣</b> 1. 將學生分為三組，各組於等待線後排隊，並準備數個標誌盤。 2. 教師發令後，各組隊員依序將標誌盤放到中央呼拉圈中，下一棒須等上一棒回到等待線後並拍手後始得出發，先將標誌盤全部放到呼拉圈的組別獲勝。 3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p><b>活動四、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>活動五、捕魚趣</b> 1. 全班分成兩組。 2. 每組派兩人當漁夫，其他的人當魚。 3. 兩名漁夫牽手在另一組捕魚，魚被漁夫碰到或跑離界線外即算捕獲。 4. 先將魚全部捕獲的組別獲勝。</p> <p><b>活動六、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十六週	<p>單元三、拒絕菸酒</p> <p>活動一、喝酒壞處多</p> <p>單元七、我是快樂運動員</p> <p>活動二、我是神射手</p>	3	<p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技</p>	<p>Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳</p>	<p>1. 認識飲酒的危害。</p> <p>2. 知道酒後不應駕車。</p> <p>3. 標槍的動作。</p> <p>4. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、</p>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、發表對飲酒的看法</b> 1. 教師配合課本情境，鼓勵學生清楚表達對喝酒的看法，也讓別人能清楚自己對促進健康的立場。 2. 學生分組討論飲酒的危害以及對飲酒的看法，推派代表上臺報告討論結果。 3. 教師歸納：飲酒帶來的問題非常嚴重，除了傷害個人身體健康，還會危及家庭和社會安全。</p>	發表實做觀察	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

			發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	能。3a-I-2 能於引導下，於生活中操作的簡易的健康技能。	與投擲遊戲。	敗不餒」的運動家精神。	<b>【體育】</b> <b>活動一、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。 <b>活動二、巧手動一動，自製紙標槍</b> 1. 課前請學生準備舊報紙。 2. 教師示範將報紙捲成圓筒，並利用膠帶黏貼成紙標槍。 3. 教師請學生依示範的步驟，讓學生每人自製紙標槍。 <b>活動三、擲紙標槍練習</b> 1. 教師講解原地擲紙標槍的動作要領。 2. 學生進行分組練習，教師行間巡視指導。 <b>活動四、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>活動五、看誰擲得遠</b> 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 教師指導學生測量標槍距離的方法，學生輪流擔任裁判工作。 3. 組員依序於原地擲紙標槍，擲得最遠者獲勝。 4. 教師亦可將規則改為全組總距離最遠的組別獲勝，進行分組對抗賽增加活動樂趣及挑戰性。 <b>活動六、看誰擲得準</b> 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 組員依序於原地擲紙標槍，命中6~8公尺外的呼拉圈者得一分。 3. 得分最多的組別獲勝。 4. 教師可變換呼拉圈的距離以增加活動樂趣及挑戰性。 <b>活動七、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十七週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害 單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Ga-I-2 水中遊戲、水	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。 1. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2. 練習水中	<b>【健康】</b> <b>活動一、勸告親友勿飲酒</b> 1. 共同討論如果親友有飲酒的習慣，如何勸他別喝酒。例如：以關心他的身體健康為由，告訴他喝酒對健康的危害，請他別再喝酒。 2. 教師說明溝通的技巧，提醒學生在溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。 3. 請自願表演的學生上臺演練如何勸告親友勿飲酒，其他同學提出觀後感及建議。	發表實做觀察		

			質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	閉氣。 3. 進行潛水及水中尋寶遊戲。	<b>【體育】</b> <b>活動一、熱身活動</b> 1. 教師帶領學生進行暖身活動。 2. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。 <b>活動二、練習水中移動</b> 1. 教師講解並示範扶壁移動要領：單手扶池壁，沿著泳池邊緣行走。 2. 請學生練習扶壁移動以及徒手移動，並體驗獨自在水中移動的感覺及在水中和陸地移動之差異。 3. 教師講解並示範徒手移動要領 4. 請學生四人一組，進行搭肩移動練習。 <b>活動三、水中快速團體遊戲</b> 1. 教師講解「水中快遞」活動規則 2. 每人輪流，一次只能運送一個浮板到對岸。 3. 先完成的組別獲勝 <b>活動四、綜合活動</b> 1. 教師統整及進行補充說明，並表揚表現優異的學生。 2. 教師引導學生自由發表，在水中移動、快走和在陸地上有何不同。		
第十八週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害 單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動	1a-I-1 認識基本的健康常識。1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-2 表現認真參與的學習態度。3d-I-1 應用基	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 1. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2. 練習水中閉氣。 3. 進行潛水及水中尋寶遊戲。	<b>【健康】</b> <b>活動一、發表對吸菸的看法</b> 1. 請學生發表課前詢問和觀察結果： (1)吸菸的親友們是受到什麼因素影響才開始吸菸的呢？ (2)吸菸者的手指、牙齒顏色和說話時口中呼氣的味道給人什麼樣的感覺？ 2. 請學生依照教師的指示在白紙上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。 3. 請學生展示畫作並說出對吸菸者的感受。 4. 教師配合課本頁面說明吸菸的危害。  <b>【體育】</b> <b>活動一、熱身活動</b> 1. 教師帶領學生進行暖身活動。 2. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。	問答 發表 實做 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	本動作常識，處理練習或遊戲問題。			<p><b>活動二、浮板水中接力</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解遊戲規則，示範持浮板水中行走的動作要領。</li> <li>2. 教師依學生人數及水道數量進行分組。</li> <li>3. 學生分組進行遊戲，教師巡迴注意水中安全事項。</li> </ol> <p><b>活動三、蜈蚣競走猜猜樂團體遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解「蜈蚣競走」活動規則。</li> <li>(1) 學生每四人分成一組。</li> <li>(2) 每組學生排成一列，手搭在前面同學肩膀上。</li> <li>(3) 教師吹哨後，學生在水中一起往其他組別前進，手不能離開前面同學肩膀。</li> <li>(4) 兩組相遇時進行猜拳，輸的一組在贏的一組後搭面搭肩成為新的一組。</li> <li>(5) 三分鐘後人數最多的組別獲勝。</li> </ol> <p><b>活動四、練習閉氣</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師在泳池岸上講解並示範閉氣三步驟。</li> <li>(1) 張嘴吸氣。</li> <li>(2) 暫時停止呼吸。</li> <li>(3) 慢慢吐氣。</li> <li>2. 請學生入水，體驗臉或頭入水閉氣的感覺。</li> <li>3. 若時間允許，教師可將學生分組，進行閉氣比賽。</li> </ol> <p><b>活動五、水中尋寶遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解水中尋寶遊戲的活動規則。</li> <li>(1) 將錢幣、彈珠、橡皮擦等物品丟入泳池，當作寶物。</li> <li>(2) 全班分成數組，每次派一人閉氣入水撿拾寶物，並將拾獲的寶物交給裁判。</li> <li>(3) 累積最多寶物之組別獲勝。</li> <li>2. 請學生分組進行水中尋寶遊戲。</li> </ol> <p><b>活動六、綜合活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師統整及進行補充說明，並表揚表現優異的學生。</li> <li>2. 教師引導學生自由發表，在水中移動、快走和在陸地上有何不同。</li> </ol> <p>教師說明團體遊戲中合作的重要性。</p>			
第十九週	單元三、拒絕菸酒	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基	Bb-I-2 吸菸與	1. 認識吸菸對身體健康	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、討論二手菸的危害</b></p>	問答 實做		

<p>活動二、遠離菸害 單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、 活動二、擲球樂趣多</p>			<p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作</p>	<p>的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 體驗桌球特性，培養球感。 4. 學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 5. 學會隔網拋準之要領與技巧。 6. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。</p>	<p>1. 詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？ 2. 引導學生如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。 <b>活動二、討論長期吸二手菸對健康的危害</b> 1. 詢問學生有沒有聞過菸味？是什麼味道？有什麼感受？身體有沒有不舒服的感覺？ 2/教師配合課本第63頁說明自己不吸菸，但是旁邊有人吸菸時，就會吸入「二手菸」。二手菸對身體的傷害比直接吸菸還大，每個人都有拒吸二手菸的權利。 <b>【體育】</b> <b>活動一、桌球初體驗</b> 1. 教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。 2. 教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。 3. 教師示範彈地接球、上拋接球動作後，各組散開練習。 <b>活動二、帶球旅行</b> 1. 教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。 2. 學生持拍帶球分散於球場中，教師喊「前進」、「後退」、「向右轉」等口令，場中學生依指令動作。 <b>活動三、向上拍擊</b> 1. 教師示範「拍擊→球落地彈起後，再接著拍擊」動作，學生各自散開練習。 2. 教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。 3. 引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？ <b>活動四、多人隔網互拍</b> 1. 二、四人一組，隔網站立，進行互拍練習。 2. 教師提醒須依次輪流，不能一位同學連續拍擊。 <b>活動五、地上桌球賽</b> 1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲： 2. 教師鼓勵學生利用課餘多加練習，挑戰自己。</p>	<p>觀察</p>		
--	--	--	--	---	--	--	---	-----------	--	--

							<b>活動六、擲球動作練習</b> 1. 教師說明擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。 2. 學生兩人一組進行練習。 3. 教師行間巡視指導，指正動作。 <b>活動七、對牆擲準練習</b> 1. 在牆上布置各種形狀的標的物（宜有大、中、小的難度區分）。 2. 學生分組練習擲中各種標的物。			
第二十週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害 單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手 眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。 4. 進行反應及閃躲遊戲。 5. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 6. 進行團體滾地躲避球遊戲。	<b>【健康】</b> <b>活動一、演練拒絕二手菸的方法</b> 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 介紹拒絕二手菸的方法。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。 <b>活動二、小試身手</b> 請回家和家長共同完成闖關大進擊，把答案說給父母聽，回答正確或有做到就請父母簽名。  <b>【體育】</b> <b>活動一、猜拳抓人</b> 1. 教師說明躲避球運動和反應及閃躲動作有關，下面進行的活動主要就是訓練反應及閃躲動作。 2. 教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學跑到等待線前碰到他即得分。 3. 教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同學參考。 <b>活動二、穿越叢林</b> 1. 教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。 2. 學生分組進行遊戲 活動三、綜合活動 1. 教師表揚表現優異的學生。	問答 發表 實做 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	



			常生活中運動與健康的問題。	本動作與模仿的能力。		<p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>活動三、滾地躲避球</b></p> <p>1. 教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。</p> <p>2. 教師指導學生分組並進行遊戲。</p> <p>3. 比賽時可於5分鐘後進行攻守組別交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。</p> <p><b>活動四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師表揚表現團結合作的組別。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
--	--	--	---------------	------------	--	--	--	--

## 第二學期

教材版本	翰林版第四冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。</p> <p>2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。</p> <p>3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。</p> <p>4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。</p> <p>5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。</p> <p>6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。</p> <p>7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。</p> <p>8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。</p> <p>9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。</p> <p>10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，</p>		

		<p>與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。</p> <p>11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。</p> <p>12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。</p>								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素 養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	<p>單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家</p> <p>單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、活動</p>	3	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認識口腔保健的方法。</p> <p>2. 認識在平衡木行進的方法。</p> <p>3. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。</p> <p>4. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、愛護乳齒和恆齒</b></p> <p>1. 教師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從6歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。</p> <p>2. 教師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。</p> <p>3. 教師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。</p> <p>4. 教師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。</p> <p><b>活動二、認識蛀牙的原因</b></p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明蛀牙又稱為齲齒，主要是因為食物殘渣和細菌作用之後產生的酸會破壞牙齒。</p> <p>2. 請有蛀牙且補過牙齒的學生分享自己的經驗。</p> <p>3. 教師提醒學生吃完東西和睡覺前，要用正確的方法刷牙，才能保持牙齒的健康。</p> <p><b>活動三、選擇適當的牙刷</b></p> <p>1. 教師說明如何選擇適當的牙刷：</p> <p>(1) 刷毛軟：才不會傷到牙齒和牙齦。</p> <p>(2) 刷頭小：在口腔中較容易轉動，能輕鬆刷淨每一顆牙齒。</p> <p>(3) 刷毛不要太密：才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。</p> <p>(4) 刷毛不分岔：才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。</p>	問答 發表 實作 自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				<p>態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>2. 請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、單腳站立</b> 1. 教師引導學生在平坦的空地進行單腳站立，並檢核自己的平衡感。 2. 教師講解和示範，單腳站立時眼睛看一定點、縮小腹、穩定身體軀幹，可增加身體的平衡感和穩定性。 3. 引導學生在平衡木上進行單腳站立動作，並請學生分享在地面和平衡木上做單腳站立的差異。</p> <p><b>活動二、側步走練習</b> 1. 教師講解並示範，在平衡木上側步走的動作要領：雙手平舉，一腳向側邊移動，另一腳再移動合併。 2. 引導學生先在地板試著做，再到平衡木上練習。</p> <p><b>活動三、後退練習</b> 1. 教師講解並示範 2. 引導學生輪流在平衡木上練習。</p> <p><b>活動四、原地轉身練習</b> 1. 教師講解並示範 2. 學生先在地板試做，再輪流到平衡木上練習轉身。 3. 分組進行綜合活動。 4. 請學生分享在平衡木上變換動作時，如何保持身體的穩定性。</p> <p><b>活動五、平衡高手遊戲</b> 1. 教師說明平衡高手規則 2. 分組進行平衡高手活動。 3. 教師說明退回原點規則 4. 分組進行退回原點活動。 5. 請學生發表遊戲後的感受，教師再依學生發言內容講評。</p>			
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	<p>1. 練習正確的刷牙技能。 2. 養成良好的口腔衛生習慣。</p> <p><b>【健康】</b> <b>活動一、認識貝氏刷牙法</b> 1. 教師播放貝氏刷牙法影片。 2. 配合課本第10頁說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。 (1) 拇指向前伸握住牙刷，刷柄保持水平。</p>	問答發表實作自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

<p>單元四、運動新體驗 活動二、跳箱遊戲</p>		<p>身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>嘗試練習簡易的健康相關技能。4a-I-2 養成健康的生活習慣。1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1d-I-1 描述動作技能基本常識。2c-I-2 表現認真參與的學習態度。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>3. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 4. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 5. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。</p>	<p>(2) 刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。 3. 請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。 4. 教師強調正確刷牙的順序</p> <p><b>活動二、練習刷上排牙</b> 1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿 2. 刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。</p> <p><b>活動三、練習刷下排牙</b> 1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿 2. 教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、基本跳箱練習</b> 1. 教師說明在跳箱或地板上可以進行各種支撐、跳躍和跨越動作，增加身體的技能。 2. 教師和學生一起布置跳箱或地墊組成活動場地，並說明跳箱和平衡木下都要放軟墊，才可以保護安全。 3. 教師講解並示範跳箱的基本動作，包括： (1) 雙首先支撐在跳箱上進行原地撐箱跳躍。 (2) 坐在跳箱上，雙手支撐身體慢慢向前移。 (3) 雙腳在跳箱上跳上跳下。 (4) 雙腳在跳箱上連續跳躍。 (5) 雙腳連續跨越跳箱。 4. 引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。</p> <p><b>活動二、綜合挑戰</b> 1. 結合撐箱跨坐、撐箱前進和撐箱落地三個動作，讓學生輪流體驗完整性的跳箱動作。 2. 鼓勵學生勇於接受挑戰，增加自己的全身性動作能力。</p> <p><b>活動三、創意跳箱遊戲</b> 1. 分組讓學生進行創意跳箱遊戲活動，各組先討論如何布置跳箱的擺放方式，再思考如何進行活動。</p>			
-------------------------------	--	---	--	---	--	--	--	--	--

<p>第三週</p> <p>單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家</p> <p>單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認識口腔保健的方法。</p> <p>2. 練習正確的刷牙技能。</p> <p>3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p> <p>1. 認識分站體能活動的動作方法。</p> <p>2. 正確表現分站體能活動的動作能力。</p> <p>3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。</p> <p>4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。</p>	<p>2. 各組輪流實作，教師提供講評和回饋。</p> <p><b>【健康】</b> <b>活動一、貝氏刷牙法複習與檢核</b> 1. 教師透過影片或問答複習貝氏刷牙法。 2. 教師說明刷牙練習可配合塗抹牙菌斑顯示劑以檢視刷牙的成果。 3. 分組驗收成果，每組輪流上台操作給全班觀摩，每位組員都做對時，該組給予滿分鼓勵。 4. 配合課本頁面請學生反省自己的刷牙方法，做到的打√。 5. 教師提醒牙刷的清洗與收藏、更換方式：每次使用牙刷後，用流動的清水清潔刷毛上的食物殘渣和牙膏，刷頭朝上自然風乾。牙刷最長使用三個月就要換，如果刷毛已經彎曲、蓬亂甚至脫落，就不能再用了。</p> <p><b>活動二、討論保護牙齒的方法</b> 1. 教師列舉數種食物和飲料，如蘋果、巧克力、芭樂、蛋糕、軟糖、開水、可樂、紅茶，請學生從中選出容易引起蛀牙的食物。教師加以歸納：甜食、蛋糕和含糖飲料都容易造成蛀牙，水果如蘋果、芭樂等較不易引起蛀牙。 2. 教師說明保護牙齒的方法，除了少吃甜食、少喝含糖飲料外，還要記得吃東西後立刻刷牙，清除食物殘渣。此外，含氟牙膏和含氟漱口水對牙齒保健也有很大的幫助。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、分站活動規則</b> 1. 教師說明利用跳箱和平衡木，可以布置各種體操分站活動。並提醒活動前仔細閱讀活動卡，遵守規定，注意安全，努力完成各站任務。 2. 教師講解分站活動的詳細規則，希望學生遵守，包括閱讀各站說明、遵循指示、有需要時可以提問、輪流進行活動、注意安全、愛惜器材、在各分站區域中進行活動。</p> <p><b>活動二、體操挑戰分站活動</b> 1. 教師利用分站說明卡講解各站挑戰方式，包括你上我下、跳上跳下、連續跨越和橫行爬道。 2. 學生分兩組進行體操分站挑戰，一組內再分成四</p>	<p>問答發表實作自評</p>	<p><b>【家庭教育】</b> <b>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</b></p>	
---	----------	---	---	---	--	---	-----------------	--	--

				利用學校或社區資源從事身體活動			<p>小隊進行挑戰，另一組分成四小隊當分站關主，10分鐘後交換角色再進行一次。</p> <p>3. 挑戰活動結束後利用課本中的自評卡勾選自己的表現。</p> <p>4. 教師講評，引導學生進行反省。</p> <p><b>活動二、課後學習任務</b></p> <p>1. 教師請學生下課或是課後時間，能利用學校或社區一些遊樂器材設備，進行有關平衡或支撐性的身體活動，下次上課再發表自己參與的情形。</p>			
第四週	<p>單元一、健康習慣真重要</p> <p>活動一、潔牙行動家</p> <p>單元五、運動GO！GO！</p> <p>活動一、運動安全三部曲</p>	3	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p>	<p>1. 認識口腔保健的方法。</p> <p>2. 練習正確的刷牙技能。</p> <p>3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p> <p>1. 認識分站體能活動的動作方法。</p> <p>2. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。</p> <p>3. 評估不當的運動行為可能產生的危險。</p> <p>4. 演練遇到運動傷害的解決方法。</p>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、和牙醫師做朋友</b></p> <p>1. 請曾經看過牙醫的學生說一說看牙的經驗，然後詢問學生下列問題：</p> <p>(1) 為什麼要去看牙醫？</p> <p>(2) 牙醫師做了哪些處理？</p> <p>(3) 蛀牙或牙痛時才需要看牙醫嗎？</p> <p>2. 教師說明牙醫師可以提供專業的服務。牙齒不舒服時可以找牙醫師治療，平時也要定期找牙醫師檢查和洗牙，盡早發現牙齒的問題才能盡快治療。此外，牙醫師也可以針對白齒恆牙提供窩溝封填的服務，在白齒完整長出來的新牙初期，利用封填劑填補白齒的小窩和裂溝，可以避免窩藏細菌。</p> <p>3. 鼓勵學生養成護牙好習慣。</p> <p><b>活動二、找出刷牙問題</b></p> <p>1. 配合課本頁面討論：刷牙太用力、沒把牙齒刷乾淨會造成什麼問題？（例如：牙齒刷不乾淨容易造成蛀牙、太用力刷牙會傷害牙齒和牙齦。）</p> <p>2. 師生共同討論：小雨刷牙的問題是什麼原因造成的？該怎麼解決問題，改善刷牙習慣？</p> <p>3. 教師補充說明要用正確的方法刷牙，每次2顆輕輕刷，來回十次。</p> <p><b>活動三、改進刷牙習慣</b></p> <p>1. 請學生反思並發表：自己的刷牙習慣需要改進嗎？（例如：刷牙的時機、刷牙的方式。）</p> <p>2. 請學生試著改進自己的刷牙習慣，連續執行二星期，並完成記錄卡。</p> <p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、運動安全三部曲</b></p> <p>1. 教師統整之前教過的運動安全概念，再介紹運動</p>	問答發表實作自評	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			考方式，因應日常生活情境。健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			安全三部曲，引導學生按照運動前、中、後的階段，檢核應該注意的安全常識。 2. 教師依序說明三部曲注意事項，包括： (1) 運動前：穿著合適的裝備、先做暖身運動、運動前30分鐘不要吃太多東西、檢查場地和器材是否安全。 (2) 運動中：注意隨時補充水分、身體不舒服或受傷先停止運動、適當地加入休息時間。 (3) 運動後：進行簡單的伸展或緩和運動、補充水分，擦汗或換乾淨的衣服，最後要整理場地和器材，以免造成後續的人使用不便或危險。 3. 引導學生自評自己是否具備三部曲中的運動安全行為或習慣。 <b>活動二、運動案例討論</b> 1. 教師介紹常見的危險運動案例，引導學生思考可能產生的運動傷害。 2. 教師提醒學生應減少上述運動習慣，再讓學生分享還有哪些危險行為。 <b>活動三、運動傷害處理</b> 1. 複習生病時該怎麼應對的知識，再利用課本頁面，討論運動時很喘、受傷、身體不適時該如何處理。 2. 教師引導學生演練處理方法，並提醒正確運動傷害處理步驟的重要性。			
第五週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣  單元五、運動 GO! GO! 活動二、小小運動家	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Cb-I-2 班級體育活動。	1. 知道養成健康習慣的好處。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。 3. 認識班級體育活動的相關運動常識。 4. 認識班級體育活動的相關用語以及	<b>【健康】</b> <b>活動一、調查健康習慣</b> 1. 教師說明養成良好的健康習慣可以讓外表看起來乾淨整潔，也可以幫助生長發育，讓自己更健康。 2. 請全班學生起立，由教師提問，答案為「不會」或「不是」的學生請坐下，答案為「會」或「是」的學生請站著。 (1) 三餐定時定量。 (2) 三餐飯後會刷牙。 (3) 吃東西前會洗手。 (4) 按時排便。 (5) 保持良好的姿勢。 (6) 多喝開水。 (7) 天天洗澡。 (8) 每天到戶外活動120分鐘以上。	問答發表實作自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

		<p>動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>		<p>可利用的資源。 5. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。</p>	<p>(9)每天按時睡覺，且睡足八小時。 3. 讚美從頭到尾都站著的學生，並勉勵其他學生要繼續加油，努力實踐健康的生活習慣。 <b>活動二、完成句子</b> 1. 請學生以完成句子的方式，輪流說出自己有哪些健康習慣做得不好？可以怎麼改善？例如：「看書寫字時，我常常忘記保持正確的姿勢，我可以……」 「三餐飯後我常常忘記刷牙，我可以……」 2. 教師協助確認方法是否合宜，並鼓勵學生盡力做到。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、班級體育活動</b> 1. 教師介紹班級體育活動的定義及其重要性，提醒學生重視相關比賽。 2. 教師講解與班級體育活動相關的用語，包括隊友、對手、裁判、比賽名稱、比賽場地、加油、獎牌和優勝錦旗，建立學生對比賽用語的理解，讓學生在比賽時能夠用相關用語進行溝通。 <b>活動二、班際體育競賽流程</b> 1. 教師介紹班級體育的主要流程，引導學生關心相關賽事的舉辦參與，包括： (1)比賽前：公布比賽的項目和方法、比賽前由教師指導，努力練習。 (2)比賽中：遵守比賽規則和裁判指示、全班團結合作、自己努力表現，也會欣賞別人的優點。 (3)比賽後：公布比賽結果，表揚表現優異班級、全班分享比賽心得，下一次比賽再出發。 2. 引導學生分享自己參與其他體育活動競賽的經驗，並說明每個步驟都會影響表現。 <b>活動三、班際體育競賽獲勝妙招</b> 1. 教師說明班級體育競賽是團隊合作的展現，有充分的準備、練習規劃、加油方法，可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。 2. 引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些，並分享其他獲勝妙招。 3. 教師統整參加班際體育競賽，班上同學同心協力、團隊合作，才能獲得好成績。 <b>活動四、班際體育競賽參與行為</b> 1. 教師介紹常見體育競賽的行為，並引導學生思考</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--



							與討論上述行為的正確性。 2. 請學生發表課本中哪些人的行為違反規定？哪些人的行為值得學習？ 3. 教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為，展現運動精神和品德的表現，並提醒學生能夠做到，認真參與比賽，遵守比賽規定。			
第六週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣 單元五、運動GO! 活動三、跳出活力	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生生活習慣。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Fb-I-1 個人對健康的自我觀察與行為表現。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 檢視並維持健康的生生活習慣。 2. 學會個人跳繩基本技巧。 3. 體驗團體跳繩的樂趣。	【健康】 活動一、討論健康習慣的好處 1. 配合課本頁面討論健康習慣的好處，例如：睡眠充足可以幫助長高、精神好；多吃蔬果可以幫助消化；勤洗手可以預防病菌、保持健康。 2. 請學生提出其他健康習慣的好處，教師強調好習慣要從小養成。  【體育】 活動一、西部牛仔 1. 教師講解並示範各種甩繩動作要領： (1)頭上迴旋：跳繩在頭頂上方水平甩動。 (2)側迴旋：跳繩在身體一側繞圈迴旋。 (3)交叉迴旋：跳繩在身體前方交叉迴旋。 (4)掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 (5)水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越跳繩。 2. 教師可視教學時間，引導學生以非慣用手進行甩繩練習，讓雙手更協調。 活動二、單次半迴旋動作 1. 預備動作：繩子放在腳跟到小腿後。 2. 繩子畫圓似的甩向前面，碰觸到雙腳時再跨過繩子。 活動三、半迴旋跳躍動作 1. 預備姿勢和甩繩動作和單次半迴旋相同，但在繩子快要觸地同時雙腳向上跳，讓繩子甩向後面，完成半迴旋加一次雙腳跳的動作。 活動四、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請學生發表活動感想。	問答發表實作自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第七週	單元一、健康習慣真重要	3	健體-E-A1 具備良好	1a-I-1 認識基	Fb-I-1 個人對	2. 檢視並維持健	【健康】 活動一、改進不健康的習慣	問答發表	【品德教育】	

<p>要活動二、每天不忘的好習慣</p> <p>單元五、運動 GO！GO！</p> <p>活動三、跳出活力</p>		<p>身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>本的健康常識。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生生活習慣。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>健康的自我觀察與行為表現。</p> <p>1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>康的生活習慣。</p> <p>2. 學會個人跳繩基本技巧。</p> <p>3. 體驗團體跳繩的樂趣。</p>	<p>1. 請學生針對課本上的例子，說一說經常這樣做有什麼不好，並提出改善建議，例如：</p> <p>(1) 小美愛喝含糖飲料，很少喝白開水→容易肥胖，應該自備水壺裝水，口渴就多喝開水。</p> <p>(2) 多多趴著看書寫字→容易造成近視，應該隨時注意保持正確姿勢，並請家人幫忙提醒。</p> <p><b>活動二、小試身手</b></p> <p>請學生完成小試身手活動，並和大家分享。</p> <p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、一跳一迴旋</b></p> <p>1. 教師示範一跳一迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。</p> <p>2. 請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。</p> <p><b>活動二、跑步跳繩</b></p> <p>1. 教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。</p> <p>2. 請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。</p> <p><b>活動三、愈跳愈多</b></p> <p>1. 學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準外，亦要求連續成功次數的增加。</p> <p>2. 待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。</p> <p><b>活動四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動。</p> <p>2. 請學生發表活動感想。</p> <p><b>活動五、進行跑步跳繩接力</b></p> <p>1. 教師講解活動規則：</p> <p>(1) 比賽分成兩組，每組排成一縱列。</p> <p>(2) 各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。</p> <p>(3) 最快輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 請學生分組進行跑步跳繩接力。</p> <p><b>活動六、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動。</p> <p>2. 請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。</p>	<p>實作自評</p>	<p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	
---	--	---	---	---	---	--	-------------	------------------------	--

<p>第八週</p>	<p>單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣</p> <p>單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我觀察與行為表現。</p> <p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 檢視並維持健康的生活習慣。</p> <p>2. 能熟練拋接動作。</p> <p>3. 能思考並運用比賽策略。</p> <p>4. 能與同學合作進行比賽。</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、改進不健康的習慣</b> 1. 請學生針對課本上的例子，說一說經常這樣做有什麼不好，並提出改善建議，例如： (1)小凡餐後睡前不刷牙→容易蛀牙，可以隨身攜帶牙刷並請家人提醒自己餐後睡前刷牙。 2. 教師強調健康習慣的重要性，鼓勵學生改進不健康的習慣。</p> <p><b>活動二、小試身手</b> 請學生完成小試身手活動，並和大家分享。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、雙手拋接練習</b> 1. 教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。 2. 教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。 3. 請學生依序練習</p> <p><b>活動二、拋準練習</b> 1. 教將場地劃分六個區域，教師可指定學生拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。 2. 場地儘量佈置多個，以增加學生學習機會。</p> <p><b>活動三、四人拋接練習</b> 1. 依照上述學習要領，進行四人拋接練習。 2. 儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習移動接球。</p> <p><b>活動四、兩人定點拋接練習</b> 1. 兩人一組，練習互相拋牆彈地一次接球。 2. 教師提醒：思考回彈角度，並作調整。</p> <p><b>活動五、綜合活動</b> 教師說明：練習是熟練的不二法門，鼓勵學生利用課餘練習。</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E1 良好生活習慣與德行。</p>	
<p>第九週</p>	<p>單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我</p> <p>單元六、我</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 能表達對家人的關愛。</p> <p>2. 表現與家人溝通互動技能，與家人</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、討論小傑與家人的互動</b> 1. 教師配合課本頁面，利用下列問題引導思考： (1)為什麼會發生不愉快的事件？ (2)你覺得小傑的想法對嗎？ (3)媽媽聽了可能有什麼感受？ 2. 請學生自由發表和家人發生不愉快的經驗。</p>	<p>觀察發表問答實作</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	

	<p>喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲</p>		<p>發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>和諧相處。 3. 能熟練拋接動作。 4. 能思考並運用比賽策略。 5. 能與同學合作進行比賽。</p>	<p>3. 教師統整：家人之間應該互相關懷、互相體諒，才能減少衝突產生。 <b>活動二、情境演練</b> 1. 教師說明：雖然是親密的一家人，可是生活中難免會發生不愉快的事。其實小傑可以這樣做： (1) 了解家人心裡的感受。 (2) 說出自己心裡的感受。 (3) 用行動表現對家人的關愛。 2. 各組推派代表以表演的方式模擬課本情境，改善小傑與媽媽的衝突。 3. 教師評論並統整說明：同理家人的感受，運用傾聽及表達的技巧，讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。 <b>活動三、溝通停看聽</b> 1. 教師提問：在家裡最常和父母說什麼話題呢？會不會把今天發生的事情，或班級裡有趣、特別的事情告訴父母呢？在進行親子溝通時，要注意哪些事呢？ 2. 配合課本頁面討論小傑有事想找爸爸討論，他應該注意哪些事？</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、單人移動拋接練習</b> 教師說明要領：拋球後判斷回彈位置，迅速移動。 <b>活動二、定點拋接遊戲</b> 1. 說明遊戲規則： 2. 熟練後可變化玩法： (1) 加大拋球距離；(2) 加大拋接球呼拉圈距離。 <b>活動三、移動拋接遊戲</b> 教師說明：遊戲比賽的目的和遊戲規則： <b>活動四、綜合活動</b> 1. 教師表揚發揮團隊精神的組別及個人。 2. 運動資源的運用：社區有許多運動資源，鼓勵學生與家人、同學運用，並完成課後練習。</p>			
<p>第十週</p>	<p>單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、良好的溝通技巧</b> 1. 請學生跟著老師邊念邊做動作： 眼睛注意看（用雙手指著眼睛） 耳朵仔細聽（雙手放在耳後做傾聽狀） 別人說話不插嘴（右手食指放在嘴唇中間）</p>	<p>觀察 問答 實作</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	

<p>單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂</p>		<p>理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>互動技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>能，與家人和諧相處。 3. 能控制力道和方向，以正確的动作擊球。 4. 在遊戲或比賽中保持運動精神。</p>	<p>專心傾聽有禮貌（雙手在胸前交叉，然後向前伸出大拇指） 2. 教師說明溝通時要做到上述要點，並注意下列事項： (1) 面帶微笑，讓對方覺得溫暖、被重視。 (2) 點頭回應，讓對方覺得被接受，願意繼續分享。 (3) 適時提出問題以增進了解，確定說出的和接收到的訊息一致。 (4) 尊重對方的意見和感受。 3. 配合課本頁面，請學生自我檢核與家人溝通的方式。 <b>活動二、發表與家人相處的情形</b> 1. 請學生自由發表平日如何與家人相處。 2. 請學生想一想自己與家人的相處方式比較接近哪一種。情境包括：起床後、和弟弟妹妹玩玩具時、家人正在做家事時、家人需要幫忙時。 3. 教師鼓勵學生要關愛家人，與他們和樂相處，增進良好的家庭關係。 <b>活動三、如何表達對家人的關愛</b> 1. 教師說明家人是生活中和自己最親近的人，對家人的關愛除了口頭表達之外，也可以用實際行動來表示，例如：對家人說出感謝的話、共同分擔家事、照顧弟弟妹妹、主動關懷並協助家人等。 2. 請學生輪流上台分享自己關愛家人的具體行動，例如：擁抱家人、幫父母捶背、教弟妹寫字、摺衣服等。 3. 教師統整：家人再怎麼忙碌，也不會忘記要照顧你，所以自己也應該經常以口頭或具體行動來表達對家人的關愛與感謝。  <b>【體育】</b> <b>活動一、推桿擊球動作練習</b> 1. 教師利用影片、圖片或器材，說明高爾夫球、槌球、木球等運動。 2. 教師引導學生也可以利用學校現有器材，進行類似的趣味性運動。 3. 教師示範瞄準—拉桿—擊球動作，並強調擊球要領是準度而非力度。 4. 學生分組練習。 <b>活動二、直線穿越</b></p>			
------------------------------	--	--	---	--	---	---	--	--	--

						<p>兩人一組，利用跑道練習擊球直線穩定度。</p> <p><b>活動三、穿越角錐</b> 兩人一組，中間放置兩個角錐，以不同距離、角錐間距大小練習擊球穩定度。</p> <p><b>活動四、一擊命中</b> 兩人一組，中間放置一目標（如：角錐、紙箱），以不同距離練習擊球準確度。</p> <p><b>活動五、推桿得分</b> 1. 賽前指導學生互相說：「請多多指教」，並強調這是運動精神的表現。 2. 教師說明規則後進行比賽：</p> <p><b>活動六、穿越障礙比賽</b> 教師說明規則後進行比賽：</p>			
第十一週	<p>單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多</p> <p>單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手</p>	3	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。</p> <p>2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。</p> <p>3. 樂於參與家庭休閒活動。</p> <p>1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。</p> <p>2. 能學會足內側控球動作。</p>	<p><b>【健康】</b> <b>活動一、分享休閒活動經驗</b> 1. 教師說明：利用家人的共同時間，安排各項休閒活動，不但能增進家人之間的情感，也能讓身心更健康。 2. 請學生分享自己曾經與家人共同從事休閒活動的經驗。 3. 教師配合課本頁面說明選擇家庭休閒活動時，要考慮是否適合全家人？能不能增加家人互動的機會？</p> <p><b>活動二、家庭休閒活動代言人</b> 1. 將全班分組，請各組選擇一種適合家人共同參與的休閒活動，擔任該活動的代言人，討論如何上台推銷該活動 2. 教師統整：休閒活動項目很多，要選擇適合全家人共同參與的活動，透過活動培養共同的興趣，並且讓家人間的感情更融洽。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、兩人原地足內側傳球練習</b> 1. 教師講解足內側踢球要領。 (1) 踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。 (2) 一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。 (3) 腳觸球後，順勢前擺。 2. 教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。</p>	觀察發表問答實作	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>

					作。		<b>活動二、命中目標</b> 1. 教師講解遊戲規則：學生2人一組進行原地足內側踢球，前方約3~5公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。 2. 學生分組進行命中目標。 3. 教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。 <b>活動三、綜合活動</b> 1. 教師統整足內側踢球要領。 2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生			
第十二週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多  單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。 4. 能與同學合作進行足球團體遊戲。	<b>【健康】</b> <b>活動一、戶外旅遊前的準備</b> 1. 教師說明從事家庭休閒活動如果是戶外旅遊，對身心健康有很大的好處，但是如果不小心，也可能發生事故傷害。例如：沒有提前查詢當地的氣象，遇到颱風受困山林；或是在高溫炎熱的戶外環境中，沒做好防晒導致晒傷或中暑。所以從事戶外旅遊之前，一定要做好行前準備。 2. 教師配合課本頁面說明行前準備工作有哪些。例如： 了解交通路線和路況、查詢當地天氣、列出旅遊裝備清單等。 3. 請學生分享自己和家人從事旅遊規畫時，還會考慮哪些事項。 <b>活動二、休閒活動大家談</b> 1. 將全班同學分成6組，各組選擇一項家庭休閒活動，討論進行活動前需要準備的事項及預期效果。（例如：增進家人情感、讓身心更健康等） 2. 各組推派一名代表上臺說明討論結果，其他組的同學可以補充。 3. 配合課本頁面，請學生完成小小行動家。 4. 教師提醒學生在進行家庭休閒活動的過程中，也別忘了保持良好的互動，表現對家人的關愛。 <b>【體育】</b> <b>活動一、足內側停球練習</b> 1. 教師講解足內側停球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。	觀察發表問答實作	<b>【家庭教育】</b> 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

						<p>2. 教師將學生分組練習，並適時個別指導。</p> <p><b>活動二、你來我往遊戲</b></p> <p>1. 教師將學生分組，6人一組，5位學生圍成一圈，1位學生站於中間。</p> <p>2. 外圈同學輪流以足內側傳球給中圈同學，中圈同學以足內側停球後再傳給外圈每一位同學。</p> <p>3. 每位同學都輪到中圈後即結束。</p> <p><b>活動三、堅守堡壘遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 3~5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。</p> <p>(2) 攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。</p> <p>2. 學生分組進行堅守堡壘。</p> <p><b>活動四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師統整足內側控球要領。</p> <p>2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。</p> <p><b>活動五、分組足背踢球練習</b></p> <p>1. 教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領：腳尖下壓、用力繃緊，且腳應自然彎曲，不刻意伸直。</p> <p>2. 學生分組練習足背踢球動作，教師查看各組狀況並進行指導。</p> <p><b>活動六、原地足背踢遠球遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 2人一組相距約10公尺。</p> <p>(2) 1人以足背將球踢給對面的組員，請同學練習用腳擋住球，接到球後練習足背踢遠球給對面同學，輪流練習足背踢球及用腳擋球。</p> <p>2. 請學生不僅要學會踢遠，同時儘量注意踢球方向控制。</p>				
第十三週	<p>單元二、讓家人更親近</p> <p>活動二、家庭休閒樂趣多</p> <p>單元六、我喜歡玩球</p>	3	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻</p>	<p>1. 能表達對家人的關愛。</p> <p>2. 樂於參與家庭休閒活動。</p> <p>3. 能學會以足底推</p>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、家庭感情撲滿</b></p> <p>1. 教師說明家庭和樂的氣氛來自真誠的關懷、支持和鼓勵，不論是父母、祖父母或子女，都需要其他家人的鼓舞與關愛。</p> <p>2. 師生共同討論關愛家人的行動有哪些方式，例如：傾聽與分享、送對方喜歡的禮物、幫對方做事、愛的擁抱……等。</p>	<p>觀察</p> <p>分享</p> <p>問答</p> <p>實作</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	



	活動四、運球前進		的運動、保健與人際溝通上。健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	的基本動作。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	球及足背運球前進。	<p>3. 請學生想想過去一星期內，做了哪些關愛家人的行動並填寫在40頁的撲滿內。做得越多，家庭情感撲滿就會越富有。</p> <p>4. 教師統整：儘量嘗試各種表達情感的關愛行動，從中發現每位家人喜愛的方式並勤於實踐。</p> <p><b>【體育】</b>  <b>活動一、足底運球接力練習</b>  1. 教師講解足底運球前進活動方式：  (1) 5~6人一組，分組練習。  (2) 每組組員分站兩側，距離5~8公尺。  (3) 以前腳掌觸球，足底左右腳輪流將球往前推進。  (4) 一人運球至對面後，傳給對面組員，換人運球至對側。  2. 請學生分組進行遊戲。</p> <p><b>活動二、足底停球練習</b>  1. 教師講解足底控球動作技巧：身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，將球停住。  2. 教師引導學生2~4人一組，分別進行足底停滾地球動作練習。  3. 教師巡視各組，並提醒學生進行停球練習時，應面向來球方向。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b>  1. 教師統整本節教學重點。  2. 教師鼓勵有進步及認真參與的學生。</p>		
第十四週	<p>單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多</p> <p>單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進</p>	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。健體-E-A1 具備良好身體活動	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、	<p>1. 能表達對家人的關愛。  2. 樂於參與家庭休閒活動。  3. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。</p> <p><b>【健康】</b>  <b>活動一、我和家人的約會</b>  1. 配合課本41頁，請學生畫下和家人共同從事的休閒活動，或是貼上照片，並寫下活動名稱、日期、活動地點、參加成員及心情感受。  2. 完成後與全班分享活動過程及感受。  3. 教師統整：參與家庭休閒活動能增進身心健康，和家人的感情也會更融洽。</p> <p><b>【體育】</b>  <b>活動一、足背運球前進比賽</b>  1. 教師講解並示範足背運球動作要領：  (1) 以足背觸球，一步一步前進，每走一步觸球一次，左右腳輪流練習，掌握觸球節奏。</p>	觀察 分享 問答 實作	<b>【家庭教育】</b> 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

			與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	處理練習或遊戲問題。	接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		(2)觸球的力量不可太大，將球控制在前方隨時可觸球的距離，並適時抬頭觀察周圍環境。 2.教師指導學生進行練習，並慢慢要求速度。 <b>活動二、運球木頭人遊戲</b> 1.教師講解遊戲規則。 2.教師指導學生以足背運球及足底運球方式進行遊戲。 3.教師指導學生分組並分配場地練習。 <b>活動三、綜合活動</b> 1.教師引導表現優異的學生示範動作，讓其他人觀摩、學習。 2.教師請學生就所學內容進行自我評量。 <b>活動四、運球大風吹</b> 1.教師講解活動規則，並布置適當範圍，可全班學生一起或分組進行遊戲。 2.教師指導學生運用足底或足背運球在範圍內移動。 3.遊戲主要目的是希望學生能進行控球練習。 <b>活動五、運球大亂鬥</b> 1.教師講解遊戲規則 2.請學生分組進行遊戲。 <b>活動六、綜合活動</b> 1.教師統整本次活動運球的動作要領。 2.教師鼓勵學生多利用課餘時間自行練習。		
第十五週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區  單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆 活動二、武林高手	3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-A3 具備擬定	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3c-I-1 表現基本動作	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 認識社區的特色和資源。 2. 了解社區環境衛生與健康的關係。 3. 關心社區環境衛生。 4. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 5. 認識可	<b>【健康】</b> <b>活動一、認識社區</b> 1. 請學生發表什麼是「社區」？最後教師整合說明：社區指的是一群人居住在同一個地區，使用共同的資源，產生「我是這裡人」的感覺。社區的意義很廣，可能是一棟大樓、一條街巷、一個農村、甚至一個鄉鎮。 2. 配合課本頁面引導學生討論鄉下和都市有什麼差別？ <b>活動二、發表社區的特色和資源</b> 1. 教師舉不同的社區說明，社區中可以利用的資源很多，鄰居、學校、醫院、寺廟等，有些社區會發展自己的特色，例如：彩繪圍牆、關注藝術發展；打掃街道、重視環保問題等。此外，社區中也有許多資源和居民的健康息息相關，例如：診所、衛生	觀察 分享 問答 實作	<b>【家庭教育】</b> 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

		<p>基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動</p>	<p>以進行休閒運動的相關資源。 6. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。</p>	<p>所、社區藥局等。 2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？ 3. 教師歸納：社區就像一個大家庭，多關心自己所居住的社區，多參與社區舉辦的活動，共同提升社區的生活品質。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、休閒樂趣多</b> 1. 教師說明何謂休閒運動，並引導學生發表曾參與哪些休閒運動。 2. 教師說明休閒運動可以依照戶外（如：飛盤、踏青、溜直排輪、騎單車等）和室內（如：舞蹈、桌球、體操、攀岩等）運動場地之分類。 3. 引導學生進行常見的休閒運動分類，並發表自己喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何，例如：打羽球可增進彼此的情誼，又能鍛鍊身體。 4. 教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。鼓勵學生善用時間，和家人一起從事休閒運動。</p> <p><b>活動二、休閒運動這樣選</b> 1. 教師引導學生輪流發表自己選擇休閒運動的原因，例如：人為、場地、技能、金錢等因素。 2. 教師統整學生的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項： (1) 安全性：包括場地環境、器材，及進行過程的安全，此為選擇休閒運動的首要考量。 (2) 自身能力：選擇自己能力所及的運動，不勉強進行，才能避免危險。 (3) 其他：例如容易參與、家人可陪同、不需花費太多金錢等因素。</p> <p><b>活動三、休閒運動學習單</b> 1. 教師引導學生前一節課後和家人一起討論，並完成學習單。 2. 教師利用課本範例說明，慢跑或快走是適合全家一起進行的休閒運動，鼓勵學生如果沒有其他選項，可以嘗試從最簡單易行的這兩項開始。 3. 輪流分享學習單內容，包括：全家可以一起進行的休閒運動項目是什麼？為什麼會選擇此項運動？及運動後的心得。 4. 教師依據學生發表的意見進行補充說明。</p>			
--	--	---	---	---	--	--	--	--

						<p><b>活動四、暖身準備動作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>防禦動作：雙腿平行開立，雙膝微曲，雙肩平行，雙臂屈於胸前。</li> <li>雙手碰膝：膝蓋向上抬起雙手碰膝蓋，左右腳輪流抬。</li> <li>單手碰膝：屈膝向上頂抬，右膝向左前抬起，左手碰膝蓋；左膝向右前抬起，右手碰膝蓋。</li> </ol> <p><b>活動五、腿部基本動作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>前腿頂膝：雙腿前後開立，後腿支撐，前腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。</li> <li>後腿頂膝：雙腿前後開立，前腿支撐，後腿迅速屈膝向上頂抬，力達膝尖，同時收腹，身體稍後仰，目視前方。</li> </ol> <p><b>活動六、正蹬</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>前腿正蹬：雙腿前後開立，前腿屈膝上提，後腿微屈膝支撐。前腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。 動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。</li> <li>後腿正蹬：雙腿前後開立，後腿屈膝上提，前腿微屈膝支撐。後腿腳跟由屈到伸，快速發力，直線蹬擊。 動作時，上半身略微後仰，雙手保持防護姿勢。</li> </ol> <p><b>活動七、大家一起動一動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>三人一組共同討論，用學到的踢擊技巧，組一套四個八拍的動作。</li> <li>教師鼓勵各組發揮創意，變化動作順序、節拍等，讓動作展現更為多元。</li> <li>教師可安排鑑賞活動，由同學之間選出最佳動</li> </ol>			
第十六週	<p>單元三、健康舒適的社區</p> <p>活動一、阿德的新社區</p> <p>單元七、運動萬花筒</p> <p>活動三、蜘蛛人考驗</p>	3	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休</p>	<p>1. 認識社區的特色和資源。</p> <p>2. 了解社區環境衛生與健康的關係。</p> <p>3. 關心社區環境衛生。</p> <p>4. 認識戶</p>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、討論環境衛生對健康的影響</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>詢問學生：如果社區居民都對社區的環境衛生漠不關心，可能造成什麼問題？</li> <li>師生共同討論髒亂的環境對健康的不良影響，例如：心情不佳、容易生病、害蟲孳生、降低生活品質等。</li> <li>教師歸納：社區環境衛生的好壞，會影響居民的身心健康，透過大家共同努力，可以讓社區環境變得更好。</li> </ol> <p><b>活動二、紙偶劇——害蟲PK賽</b></p>	<p>觀察</p> <p>分享</p> <p>問答</p> <p>實作</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>

		<p>民意識，關懷社會。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>性。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>閒運動 入門遊戲。</p>	<p>外、室內的 休閒運動 知識。 5. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 6. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。</p>	<p>1. 請數名學生配合不同的害蟲紙偶，介紹其生活習性及對人類健康的危害。可以誇口自己對人類危害的能力，例如：蒼蠅自誇會汙染食物，傳播腸胃炎；蚊子自誇能傳染登革熱，嚴重時會奪去人命等。 2. 詢問學生曾經看過哪些害蟲？它們對環境或健康會造成什麼影響？ 3. 教師統整學生發表的內容並說明：髒亂的環境容易孳生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等害蟲，不但會干擾我們的生活，還會傳播疾病，需要大家共同維護環境的整潔，避免害蟲孳生。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、認識攀岩活動</b> 1. 教師說明攀岩不僅考驗勇氣、體力和技巧，學生發表自身經驗、社區相關設施或是報章媒體中，對攀岩的認識。 2. 教師說明攀岩時一定要有專業教練、場地和保護安全的器材設備，如：頭盔、安全帶、保護繩等，才能保障安全。如在一些公園附設較低的攀岩牆，則需有大人在一旁保護。 3. 教師鼓勵學生利用課餘時間，和家人到運動中心等運動場地，體驗攀岩活動。</p> <p><b>活動二、體能大考驗</b> 1. 練習蜥蜴爬行動作。 2. 練習兔子躍進動作。 3. 練習單腳躍進動作，進行分組競賽。 4. 練習背向爬行動作，進行分組競賽。</p> <p><b>活動三、蜘蛛人大進擊</b> 1. 教師展示布置的場地，並說明哪些顏色或形狀只能單手或單腳碰觸，哪些則沒有限制。 2. 學生分組進行挑戰。</p> <p><b>活動四、跳躍過繩踩繩</b> 1. 教師示範跳躍過繩動作要領，並強調跳躍時要注意高度，以及落地的穩定性。 2. 教師講解跳躍過繩採繩活動規則： 3. 熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p><b>活動五、挑戰高度</b> 1. 教師示範助跑跨越過繩動作要領，助跑數步以跨跳的方式過繩。 2. 教師示範單腳勾繩後跳躍過繩動作要領：一隻腳</p>			
--	--	---	---	----------------------	--	---	--	--	--

						<p>的腳尖朝下，將橡皮筋往對面往回跳。</p> <p>4. 學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>5. 可安排進行挑戰賽，增加學生學習之樂趣與挑戰。</p> <p><b>活動六、連續前進跳躍</b></p> <p>1. 教師示範連續前進跳躍動作要領，以單腳跨越的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p><b>活動七、愈跳愈高</b></p> <p>1. 三人一組，輪流擔任拉繩與跳躍的角色。</p> <p>2. 負責牽繩的學生蹲在地上，將橡皮筋繩拉直，橡皮筋繩的高度依序為：地上、腳踝、膝蓋、肩膀、耳朵、頭頂、頭上一拳頭、手伸直。</p> <p>3. 跳躍時，可以用之前學到的任何一種跳躍方式挑戰。</p>			
第十七週	<p>單元三、健康舒適的社區</p> <p>活動一、阿德的新社區</p> <p>單元八、玩水樂翻天</p> <p>活動一、水域活動快樂多</p>	3	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 了解社區環境衛生與健康的關係。</p> <p>2. 關心社區環境衛生。</p> <p>3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。</p> <p>4. 認識社區的特色和資源。</p> <p>5. 了解各種不同水域休閒運動項目。</p> <p>6. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。</p>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、調查與分享社區的垃圾問題</b></p> <p>1. 教師說明：維持整潔的社區環境是每個居民的責任。</p> <p>2. 請學生就課前對社區的調查結果回答下列問題：</p> <p>(1)你關心自己居住的社區嗎？</p> <p>(2)你的社區有哪些垃圾問題？</p> <p>(3)為了維護美好的居住環境，你能為社區做些什麼呢？</p> <p>3. 教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。</p> <p><b>活動二、討論解決社區環境問題的方法</b></p> <p>1. 教師以課本中阿德家的社區為例：由於社區的垃圾分類和資源回收工作無法落實，社區中到處都有垃圾，嚴重破壞社區的整潔和美觀，於是阿德的父母參加社區住戶大會時，提出改善社區環境衛生的建議，也獲得住戶的響應。</p> <p>2. 請學生說一說對自己所居住社區的感覺，思考社區環境有哪些項目非常需要改善，可以如何改善。</p>	觀察 分享 問答 實作	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p><b>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</b></p>

			常生活中運動與健康的問題。	的學習態度。			<p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、水域休閒活動討論</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明本節課的重點在了解不同水域的活動內容。</li> <li>2. 教師透過影片或照片介紹岸邊浮潛以及獨木舟的水域休閒活動。</li> <li>3. 請學生發表是否看過或曾經參與過浮潛、獨木舟的水域休閒活動經驗。</li> <li>4. 介紹國內的浮潛及獨木舟活動場地，鼓勵學生暑假時全家一起體驗。</li> </ol> <p><b>活動二、體驗穿著救生衣浮在水面體驗</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明救生衣在進行水域休閒活動的重要性以及穿著的時機。</li> <li>2. 教師示分別指導並協助學生穿著救生衣。</li> <li>3. 教師指導學生依序穿著救生衣後下水，先在泳池行走，適應穿救生衣的感覺。並指導學生試著將雙腳離地利用救生衣浮在水面，並體驗浮在水面上。</li> <li>4. 教師鼓勵學生放鬆浮在水面，試著移動位置以及做出不同動作。</li> </ol> <p><b>活動三、泳池維護衛生事項討論</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生發表到泳池玩水或游泳的經驗。</li> <li>2. 教師引導學生發表是否在泳池看過不注意衛生的行為，並請同學描述對這些行為的感受。</li> <li>3. 請學生分組並分別討論在游泳池，下水前、游泳時以及游泳後，應該注意並做到哪些衛生維護事項。</li> <li>4. 教師請同學討論何種情況不適合下水活動。</li> <li>5. 教師統整並補充其他活動項目及內容。</li> </ol>		
第十八週	<p>單元三、健康舒適的社區</p> <p>活動一、阿德的新社區</p> <p>單元八、玩水樂翻天</p> <p>活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛</p>	3	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解社區環境衛生與健康的關係。</li> <li>2. 關心社區環境衛生。</li> <li>3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。</li> <li>4. 認識社</li> </ol>	<p><b>【健康】</b></p> <p><b>活動一、認識登革熱</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：你覺得蚊子令人討厭的地方是什麼呢？」（例如：會咬人、被咬會癢、會傳染疾病……。）</li> <li>2. 教師配合課本頁面介紹登革熱的傳染途徑和症狀。</li> </ol> <p><b>活動二、觀察登革熱影片</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師可利用衛生福利部宣導影片——奇奇對抗登革熱影片</li> <li>2. 針對內容討論或進行搶答遊戲。</li> </ol> <p><b>活動三、病媒蚊不要來</b></p>	<p>觀察</p> <p>分享</p> <p>問答</p> <p>實作</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>

<p>生維護、活動三、水中韻律呼吸</p>		<p>懷社會。</p>	<p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>區的特色和資源。 5. 了解各種不同水域休閒運動項目。 6. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。 7. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。 4. 學習水中韻律呼吸的方法。</p>	<p>1. 教師說明登革熱病媒蚊的孳生源 2. 提醒學生課後檢查家裡或住家附近有沒有積水容器，有的話要動手清空或是回收處理。 3. 教師歸納：清除病媒蚊孳生源是預防登革熱最重要的方法。 <b>活動四、清除蚊蟲孳生源</b> 1. 師生共同複習清除孳生源四大訣竅——澈底落實「巡、倒、清、刷」： 2. 請學生調查住家附近有沒有蚊子幼蟲可能躲藏的地方，有的話是否落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除孳生源。</p> <p><b>【體育】</b> <b>活動一、岸上韻律呼吸練習</b> 1. 教師指導學生先在岸上練習模擬水中韻律呼吸再入水練習。 2. 教師指導學生用嘴巴吸氣鼻子吐氣的呼吸方式，注意呼吸節奏。 <b>活動二、水中站立韻律呼吸練習</b> 1. 教師說明並示範韻律呼吸的技巧：站立於水中，口鼻露出水面，吸飽氣，身體重心往下，入水後嘴巴緊閉鼻子吐氣，待吐完氣後，雙手手掌向下壓水，身體藉由反作用力浮出水面上。 2. 學生個別練習，教師巡迴指導。 <b>活動三、水中移動韻律呼吸遊戲</b> 1. 教師將學生依序場地情況分組，每組人數相同。各組學生站立水中排成一列，每位學生距離約5步。 2. 以接力方式從第1位學生出發，在水中行走同時進行韻律呼吸前進。 3. 前進至第2位同學後，擊掌換第2位同學往第3位同學前進，依此類推。 4. 先輪完到達終點的組別獲勝。 <b>活動四、呼拉圈換位遊戲</b> 1. 教師在泳池依據實際教學現場擺放幾個呼拉圈，說明遊戲規則及注意事項。 2. 教師依學生人數及水道數量進行分組及場地分配。 3. 遊戲規則：每組每位同學以韻律呼吸方式穿過每個呼拉圈，最快完成的組別獲勝。</p>			
-----------------------	--	-------------	-----------------------------------	--	---	--	--	--



第十九週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 3. 願意維護社區環境的整潔。 4. 能學習在水中漂浮的方法。 5. 能在水中漂浮前進。 6. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 7. 學會借物漂浮的水中自救能力。	<p><b>【健康】</b>  <b>活動一、社區防治登革熱行動</b>  1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表：  (1) 阿德所住的社區發生登革熱病例後，環保單位如何處理？（派人清除病媒蚊孳生源，並噴灑殺蟲劑）  (2) 社區的居民採取哪些行動來防治登革熱？（社區大掃除、清除積水容器、參加登革熱宣導講座，了解登革熱的防治方法）  2. 教師統整：維持社區環境整潔，才是消滅病媒蚊、預防登革熱最有效的方法。</p> <p><b>活動二、討論登革熱的防治方法</b>  1. 師生共同討論登革熱的防治方法，包括：  (1) 隨手關好紗窗、紗門，避免蚊子進入屋內。  (2) 使用蚊帳、捕蚊燈，避免被蚊子叮咬。  (3) 外出時穿著長袖衣褲、擦防蚊液，減少被蚊子叮咬的機會。  (4) 清除容器內的積水，不讓病媒蚊孳生。  2. 詢問學生家中還有哪些除蚊方法，鼓勵學生與家人做好環境的管制，降低登革熱的威脅。</p> <p><b>【體育】</b>  <b>活動一、練習扶壁漂浮</b>  1. 教師說明水有浮力，若能在水中放鬆，就能在水面漂浮。  2. 教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。  3. 請學生在淺水區進行扶壁漂浮練習。</p> <p><b>活動二、練習兩人牽手漂浮</b>  1. 教師示範兩人牽手漂浮動作要領，並請學生分組練習，之後兩人交換角色。  2. 開始時可練習吸氣一次，循序漸進練習連續多次。  3. 教師巡迴個別指導。</p> <p><b>活動三、浮板漂浮練習</b>  1. 教師講解並示範拿浮板漂浮以及浮板仰漂動作要領及注意事項。  2. 請學生分組練習兩種浮板漂浮動作，教師巡迴指導。</p>	發表 實踐 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第二十週	單元三、健康舒適的社區	3	健體-E-C1 具備生活中有關運	2a-I-1 發覺影響健康	Ca-I-1 生活中與健康	1. 了解社區環境衛生與健康	<p><b>【健康】</b>  <b>活動一、關心社區環境問題</b>  1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p>	問答 觀察 自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟	

<p>活動二、維護社區環境</p> <p>單元八、玩水樂翻天</p> <p>活動三、水中韻律呼吸</p>		<p>動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>的生活態度與行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>相關的環境。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>的關係。</p> <p>2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。</p> <p>3. 願意維護社區環境的整潔。</p>	<p>(1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？</p> <p>(2)社區居民如何維護社區環境品質？</p> <p>2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。</p> <p><b>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</b></p> <p>1. 教師引導學生思考後發表：</p> <p>2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。</p> <p><b>【體育】</b></p> <p><b>活動一、進行水中造型遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。</p> <p>2. 請學生在水中嘗試變化各種造型。</p> <p><b>活動二、練習蹬地漂浮</b></p> <p>1. 教師說明：透過蹬地的動作，可讓漂浮產生移動的力量。</p> <p>2. 教師講解並示範蹬地移動漂浮動作要領。</p> <p>3. 請學生分組練習移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。</p> <p><b>活動三、藉物漂浮方法及說明</b></p> <p>1. 教師說明藉物漂浮是水上自救的重要能力。</p> <p>2. 教師請學生踴躍發表有哪些東西在岸邊容易取得，並可以漂浮在水面上。</p> <p>3. 教師講解並示範藉由各種不同漂浮物，可以讓自己漂浮在水面上的動作技巧及方法。</p> <p>4. 學生分別練習，教師巡迴個別指導。</p>	<p>發表</p>	<p>悉與家庭生活相關的社區資源。</p>	
--	--	---	--	--	---	---	-----------	-----------------------	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可